BOX

C. S. M. REȘIȚA — STEAGUL ROȘU BRAȘOV 25-14

REȘIȚA 28 (prin telefon). In localitate a avut loc întîlnirea dintre echipele C.S.M. și Steagul roșu Brașov, în cadrul campionatului republican pe echipe. Reșițenii au cîștigat cu scorul de 25—14. REZULTATE TEHNICE: C. Ciucă (R) b.p. C. Simion (B); I. Munteanu (R) egal cu D. Horeabă (B); V. Mandriș (R) b.p. G. Popa (B): D. Eni (R) egal cu C. Popoacă (B); I. Petrescu (R) b.p. Gh. Cojocaru (B); P. Molnar (B) b.p. D. Șandru (R); N. Padina (R) b.p. N. Panait (B); St. Mașcovescu (R) egal cu Tr. Nicolae (B); Gh. Simion (R) b.p. C. Peterman (B); Dan Filip (R) cîștigă fără adversar. Bune arbitrajele prestate de P. Epureanu (Buc.), M. Voiculescu, M. Crăciunescu (Craiova) și L. Krauzer (Timișoara).

P. BOCȘANU și I. PLAVIȚU-coresp.

ASTĂ SEARĂ:

PROGRESUL — DUNAV RUSSE

Amatorii boxului din Capitală au prilejul să vizioneze astă-seară de la ora 19,30 întîlnirea internațională dintre echipele Progresul București și Dunav Russe (R.P. Bulgaria). Gala va avea loc pe stadionul Progresul (str. dr. Staicovici). Joi, la ora 19,30, pugiliștii din Russe vor avea ca adversari pe boxerii de la clubul I.T.B. Intîlnirea se va disputa pe terenul din șoseaua Iancului nr. 130.

• Pugiliștii din lotul de tineret al R.P. Romîne care vor întreprinde în curînd un turneu în Finlanda vor participa mîine seară, de la ora 19,30 la o reuniune de verificare. Intîlnirile se vor disputa pe terenul clubului Progresul din str. dr. Staicovici.

Iată programul întîlnirii: Al. Bariciu — Velicicov; Puiu — Danev; C. Rusu — Iuseinov; D. Fieraru — Nedelev; I. Marin — Borisov; C. Stoian — Ivanov; Gh. Constantin — Danev; I. Dobre — Nicolov; E. Schnap — Andreev; V. Netea — Colcev.

★

Bilete pentru turneul internațional de box (2, 3, 5, 7 septembrie) care se va desfășura pe stadionul Dinamo se pun în vînzare: luni 28 și marți 29 august la casa specială a stadionului Dinamo pentru instituții, cluburi și asociații sportive. Biletele pentru public se pun în vînzare la casele obișnuite, incepînd de miercuri 30 august ora 10.



C. Gheorghiu (stinga) a eschivat și în același timp a parat cu dreapta directa trimisă de tînărul P. Banga (Mureșul). Fază din întîlnirea disputată simbătă seara între echipele Dinamo și Mureșul. Foto: T. Roibu

Colțul specialistului

Antrenamentul tinerilor halterofili trebuie să fie cît mai atractiv

A. I. PALAMEEV
antrenor, maestru al sportului din U.R.S.S.

Metodica antrenamentului de haltere pentru tinerii de 15—16 ani diferă în mare măsură de metodica intrebuințată în munca cu sportivii maturi.

In cadrul lecțiilor pentru tinerii halterofili cînd se lucrează cu haltera, atenția trebuie îndreptată în primul rînd asupra învățării și perfecționării tehnicii exercițiilor clasice (în special asupra „smulsului" și „aruncatului"). In timpul exercițiilor nu trebuie să permitem apariția greșelilor deoarece este știut că deprinderile greșit învățate sînt apoi foarte greu de corectat.

Un anumit rol în gradul de însușire a tehnicii exercițiilor clasice îl are nivelul stării emoționale a elevului în antrenament. Lecția de antrenament trebuie să decurgă în ritm vioi, să fie interesantă și cu un conținut bogat. Forma și conținutul antrenamentelor trebuie să corespundă posibilităților tinerilor sportivi și să ajute la o mai bună folosire a resurselor organismului în formare, pentru îndeplinirea cu succes a obiectivelor date.

Jocurile de mișcare cu elemente de acrobatică, atletism, jocuri sportive și alte mijloace ale educației fizice, asigură cît se poate de bine o dezvoltare fizică multilaterală și creează coloritul emoțional necesar.

Imperfecțiunea posibilității de concentrare a atenției, la tineri, legată de instabilitatea proceselor psihice și o obosire rapidă în timpul unei munci monotone, invariabile, stabilește și alte particularități ale antrenamentelor. In prima parte a antrenamentului — în funcție de perioada de instruire și de scopul lecției se pot recomanda următoarele exerciții: diferite feluri de mers (lateral, pe vîrfuri, pe călcîie etc.), alergare, exerciții de gimnastică executate în mers, sărituri pe un picior, pe ambele picioare, sărituri la diverse aparate de gimnastică, exerciții cu gantere ușoare, cu mingi medicinale, jocuri de mișcare, exerciții specifice jocurilor sportive (baschet, volei, handbal), exerciții imitative și pregătitoare ale exercițiilor clasice etc. Durata părții introductive în cadrul unei ședințe de 2 ore este de 15-20 minute.

După exerciții cu haltera, avînd ca scop perfecționarea tehnicii unuia din exercițiile clasice, nu trebuie să trecem imediat la învățarea sau perfecționarea unui alt exercițiu clasic, ci să îndreptăm atenția tinerilor asupra altor elemente.

Este necesar de a distrage atenția elevilor de la halteră, pentru a atenua, în parte, oboseala survenită în urma acestor exerciții și de a da posibilitate de relaxare unor anumite grupe musculare. In acest scop pot fi intrebuințate jocurile de mișcare, exerciții specifice jocurilor sportive, exerciții cu minge medicinală, sărituri cu sprijin, exerciții de acrobatică etc.

Este important faptul că această pauză în exercițiile cu haltera să nu obosească pe elevi și în același timp să contribuie la micșorarea stării lor emoționale. De aceea este necesar să fim foarte atenți în ceea ce privește felul exercițiilor folosite și a efortului necesar pentru executarea lor; 7—12 minute vor asigura reușita scopului urmărit prin introducerea pauzei.

Prima pauză de acest fel nu trebuie să fie mare în ceea ce privește durata și intensitatea exercițiilor. In cea de a doua pauză se va mări puțin durata antrenamentului, va crește volumul și intensitatea exercițiilor.

După o asemenea odihnă activă se poate trece la perfecționarea tehnicii unui alt exercițiu clasic sau ajutător, în concordanță cu scopul și conținutul lecției de antrenament. Asemenea pauze pot fi în număr de una sau două, în cadrul unei lecții.

La sfîrșitul părții fundamentale este necesar de a fi incluse în mod obligatoriu jocuri de mișcare, sărituri cu sprijin (la aparate de gimnastică), sărituri în lungime și înălțime de pe loc și cu avînt, exerciții la spaliere, exerciții la banca de gimnastică, exerciții cu minge medicinală, ștafete și alte exerciții.

Insă cum ne arată practica, schimbarea caracterului exercițiilor în cadrul antrenamentului contribuie la o odihnă activă a elevului, ridică în mod periodic excitabilitatea sistemului nervos central, atenuează efortul de sus de către aparatul locomotor și tensiunile exercitate asupra ligamentelor în timpul exercițiilor cu haltera. In același timp creează o variație în mișcări și îmbunătățește coloritul antrenamentului. Aceasta ajută, simultan și unei mai bune dezvoltări multilaterale a organismului în creștere.

O asemenea schemă de antrenament duce la o creștere a interesului tinerilor halterofili în ceea ce privește învățarea și perfecționarea tehnicii exercițiilor clasice. Antrenamentul trebuie să creeze sportivului o stare de vioiciune și dorința de a-și continua și mai conștiincios pregătirea.

ALPINISM

ÎN ESCALADĂ...

— Fileazā!
— Filat!
— Slăbește stînga!
— Slăbit stînga!

Discuția celor doi alpiniști, aflați la cîteva lungimi de coardă deasupra noastră, se pierdea în imensitatea Văii Albe. Din cînd în cînd, vîntul aducea către noi, cei patru spectatori aflați în Circul Mare, singurii martori ai strădaniilor celor doi sportivi de la Dinamo Brașov, frînturi din vorbele lor.

Ne aflam în cea mai alpină regiune a Bucegilor. In fața noastră apărea în toată măreția ei porțiuna estică a Caraimanului brăzdată de nenumărate trasee: Creasta Picăturii, unul dintre cele mai vechi, părea de netrecut, iată apoi Marele „V" din Picătura, Albișoarele (Albișoara Crucii, Albișoara Gemenilor, Albișoara întreruptă), iar în dreapta lor se zăresc petice de zăpadă pe firul Văii Albe. De aici, din Circul Mare al Văii Albe, acești pereți ți se par de netrecut. Dar vorbele pe care le aduc curenții de aer dinspre peretele Văii Albe, dovedesc tocmai contrariul. Intr-adevăr, în ziua aceea, în afara lui Nicolae Jitaru și Dumitru Chivu de la Dinamo Brașov, care încercau să învingă dificultatea traseului direct al Fisurii Albastre, se mai aflau „în perete", o echipă de la I.T.B. (Mihai Ioan și Petre Bogoiu) care escaladau Fisura Albastră — traseul inițial, alpiniștii Ciprian Foiaș (Metalul 23 August) și Dan Zincenco (Știința) în Fisura Roșie, Igor Popovici (Metalul 23 August) și Marius Aniția (Știința) care escaladau Fisura mult dorită. Trasee cu denumiri fie poetice (trăind atîta timp în mijlocul naturii și al frumuseților ei, aproape fiecare alpinist devine un... poet!), fie inspirate din coloritul stîncii (Fisura Albastră, Fisura Roșie).

Dar să ne întoarcem la cei doi alpiniști din Brașov. Imbrăcămintea lor se confundă cu stînca și de aceea, cu ochiul liber, nu-i poți descoperi decît după... ciorapii albi pe care-i poartă Jitaru. Iată-i, au trecut de bivuacul II. Prin binoclu îi vedem la baza marelui horn ce va „înghiți" nu peste mult timp capul de coardă. Ingustîndu-se spre partea superioară, hornul se și închide la un moment dat, obligîndu-l pe Jitaru, cap de coardă, să folosească la maximum cățărarea prin presiune, ceea ce într-o porțiune surplombantă, lipsită de alte prize decît acele oferite de micile pietricele reliefate și alveolele conglomeratului, devin o dificilă problemă tehnică. După ore de muncă, Jitaru și secundul său, Dumitru Chivu, ajung în locul unde Alexandru Floricioiu cel care a escaladat traseul în premieră, a întîlnit un obstacol neprevăzut; o familie de albine! Suspendat în corzi, avînd în față peretele și în spate... o diferență de nivel de cîteva sute de metri. Floricioiu a trebuit să urce porțiunea în vîrful espadrilelor pentru a nu tulbura somnul albinelor... Apare apoi, măreața surplombă. De-abia acum începe lupta cea mare! Se folosesc mult scărițele. Fiind tot timpul suspendați, avînd sub ei „circurile", iar deasupra capului gresia și conglomeratul friabil al surplombei, fiecare centimetru cîștigat reprezintă o victorie. Dar traseul este acum pitonat, ceea ce ușurează oarecum munca celor doi. De pe platforma bivuacului IV creasta Văii Albe se profilează la numai 40 m. Ultima lungime de coardă se încheie după apusul soarelui. Victorie! Fisura Albastră a fost escaladată de încă o echipă.

MIRCEA TUDORAN

MOTO

Astăzi la Tg. Mureș

Start în campionatul republican de 6 zile!

Tg. Mureș 28 (prin telefon de la trimisul nostru). De cîteva zile atenția iubitorilor sportului cu motor din țara noastră este îndreptată spre orașul Tg. Mureș. De aici se va da marți startul în cea mai importantă competiție de regularitate și rezistență: campionatul republican de 6 zile. Pentru titlul de campioană a țării noastre concurează următoarele echipe: **Dinamo I** (Mihai Pop — C.Z.-175, Iosif Popa — C.Z.-125, Tr. Macarie — C.Z.-125, L. Szabo — C.Z.-175), **Dinamo II** (Tudor Popa — C.Z.-125, C. Nedelcu — C.Z.-175, Vasile Szabo — Jawa 250, Mircea Cernescu — Jawa 250), **Casa Centrală a Armatei** (Mihai Dănescu C.Z.-175, Gh. Ioniță — C.Z.-175, Gh. Ion — Jawa 250, E. Kerestes — C.Z.-125), **Metalul „23 August"** (B. Predescu — C.Z.-125 cmc, St. Iancovici — C.Z.-175, P. Enescu — C.Z.-175, Erwin Seiler — Jawa 250). In afara alergătorilor din echipe vor mai participa și trei concurenți individuali.

Pentru „Cupa F.R.M.", rezervată alergătorilor începători (care vor parcurge un traseu mai scurt însumînd 1272 km), s-au înscris următoarele echipe: **Combinata Voința București — I.T.B., Steagul roșu Brașov, Poiana Cîmpina, Rapid Tg. Mureș.** Vor participa de asemenea și doi alergători de la „Producția" Reghin.

Luni după amiază a avut loc deschiderea festivă a campionatului la care au luat parte alergătorii, antrenorii, oficialii și organizatorii întrecerii. Marți începînd de la ora 7 se dă startul în prima etapă: **Tg. Mureș — Band — Iernut — Tîrnăveni — Ghindari — Eremieni — Rigman — Miercurea Niraj — Bereni — Praid — Vîrșag — Brădeni — Miercurea Ciuc** (294 km). Miercuri se va desfășura etapa a II-a pe ruta **Miercurea Ciuc — Sîncrăieni — Tg. Secuiesc — Bixad — Micfalău — Baraolt — Odorhei — Brădești — Zetea — Voșlobeni — Treifintîni — Lacul Roșu** (264 km). Cele 6 etape ale întrecerii măsoară 1.502 km.

ION DUMITRESCU



Cursa de 6 zile (campionatul republican de regularitate și rezistență) va trece și prin stațiunea Lacul Roșu. Iată un aspect dintr-o întrecere desfășurată anul acesta pe aceeași rută.

Concurs de tir cu arcul

La Tușnad a avut loc un mare concurs de tir cu arcul, la care au participat sportivi de la Gloria Bucuresti, Minerul Aninoasa, Solidaritatea Oradea, Știința și A.S.A. Cluj, Vointa Gheorghieni, A. S. „Iozsa Bela" din comuna Sîntimbru (raionul Ciuc), Sanitarul, Stiința I.M.F., Otelul roșu, Lemnarul, I.R.A. si Mureșul Confectii din Tg. Mures. Iată cîștigătorii probelor: CATEGORIA A II-A, **masculin, pe echipe:** Mureșul Confectii Tg. Mures 1577 pt; **individual:** Medar Kerekes (Stiinta I.M.F. Tg. Mures) 922 pt; **feminin, pe echipe:** Mureșul Confectii Tg. Mures 1252 pt; **individual:** Margareta Lazăr (Mureșul Confectii) 694 pt; CATEGORIA A III-A, **masculin pe echipe:** Sanitarul Tg. Mures 2036 pt; **individual:** Zoltan Vaida (Sanitarul) 1100 pt; **feminin, pe echipe:** Sanitarul 1925 pt; **individual:** Lenke Csittok (Sanitarul) 997 pt.

I. PĂUȘ — coresp. regional

TURISM

BOGATĂ ACTIVITATE ÎN REGIUNEA ARGEȘ

Oamenii muncii, tineretul și elevii din regiunea Argeș participă cu multă insuflețire la excursiile organizate prin agenția O.N.T. Carpați din Pitești și filialele sale din orașele Rm. Vîlcea, Olănești, Govora și Călimănești. Zilnic, trenuri speciale sau vagoane amenajate în acest scop, autocare și alte mașini, poartă oamenii muncii din întreaga regiune spre cele mai pitorești colțuri ale țării, la munte sau la mare.

Făcînd un bilanț al activității agenției O.N.T. Carpați din Pitești, vom afla că numai în semestrul I al acestui an 11.881 de oameni ai muncii și tineri au luat parte la excursiile interne, în cadrul cărora au fost vizitate orașele București, Deva, Cluj, Sibiu, Brașov, Petroșani și altele. In cursul ultimului trimestru, peste 2.500 de excursioniști au vizitat Muzeul Doftana.

La excursiile organizate în acest an, cel mai mare număr de participanți l-au alcătuit muncitorii din întreprinderile industriale ale regiunii. Astfel, aproape în fiecare lună, sute de muncitori de la uzina „V. Tudose" pleacă în excursiile organizate de O.N.T. De asemenea, mulți, muncitori ai uzinelor I.M.S. Cîmpulung-Muscel, „11 Iunie" Rm. Vîlcea, ai Combinatului de industrializare a lemnului din Rm. Vîlcea sînt prezenți la mai toate excursiile organizate de agenția O.N.T. Carpați.

In același timp este demn de menționat că la cele mai multe din aceste excursii iau parte și un număr destul de mare de țărani colectiviști din comunele regiunii. Aproape 1.200 de colectiviști din comunele Glîmbocata (raionul Găești), Lăpușata (raionul Horezu), Curtișoara (raionul Slatina), Stoicănești (raionul Găești) și altele iau parte cu regularitate la excursii.

Cu multă pasiune participă la excursii și elevii școlilor medii, profesionale și elementare din regiune. In cursul acestui an aproape 5.000 de elevi au vizitat Muzeul Doftana, Muzeul de istorie a partidului, precum și o serie de obiective industriale importante din diferite orașe ale țării. Printre școlile cu o bogată activitate în această direcție se numără cele din Horezu, Rm. Vîlcea și Pitești.

Tot ca un succes în activitatea turistică din regiunea Argeș se poate socoti și faptul că peste 150 de oameni ai muncii au plecat în excursii în U.R.S.S., R. S. Cehoslovacă, R. P. Bulgaria și R. P. Ungară.

Pînă în prezent aproape 1.200 de oameni ai muncii au plecat prin agenția O.N.T. în concediu de odihnă, urmînd ca în luna septembrie alte cîteva sute să pornească, de asemenea, în concediu de odihnă, spre cele mai pitorești locuri ale țării.

ALEXANDRU MOMETE, coresp. reg.